

如何保護 您自己和最關愛的人 免於患

流行性感冒



常用肥皂和溫水或用以酒精為基礎的潔手凝膠來洗手。避免觸摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴。咳嗽或打噴嚏時應該掩著嘴巴、千萬不要對著別人咳嗽。咳嗽或打噴嚏的時候、用衛生紙或手肘內側掩蓋。如無必要、**不要把幼童、免疫系統弱的人或者患慢性疾病的人帶到人多之處。**不要提抱、擁抱或親吻任何患了傷風或流行性感冒的人、尤其是兒童。如果您有流行性感冒的症狀、就不要去上班或上學而應該留在家裏、並且避免參加公眾活動至少 5 天（兒童至少 7 天）。碰觸到嘴裏的東西、諸如杯子和吸管、不要與別人共用。這些東西會傳染細菌和病毒。將家裏、學校或工作場所常摸到的東西清潔乾淨、諸如門把和冰箱把手、電話和水龍頭。

有關流行性感冒 和何時求醫的資料

流行性感冒是什麼？

流行性感冒是一種非常容易傳染的呼吸系統疾病、很容易經由咳嗽和打噴嚏傳給另外一個人。這種疾病通常令人很不舒適、但大多數人的症狀普遍在 7 到 10 天後會好轉。

流行性感冒通常是突然開始：

- 發燒（華氏 102° 到 104°）3 到 4 天
- 頭痛
- 肌肉劇痛
- 全身軟弱、極度疲倦

這些症狀還伴有：

- 乾咳
- 喉嚨痛
- 流鼻涕或鼻塞

如果您患了流行性感冒該怎麼辦：

- 在床上休息
- 喝大量流質
- 服用些不是阿斯匹靈的止痛藥、諸如醋氨酚 (acetaminophen、例如 Tylenol®) 或 异丁苯丙酸 (ibuprofen、例如 Advil®、Motrin® 等等)。千萬不要給有流行性感冒症狀的兒童或青少年服用阿斯匹靈、因為會引發俗稱雷伊氏綜合症的嚴重疾病。
- 留在家裏、並且避開公眾活動、直到您的症狀消退（通常要 5 到 7 天）為止。

- 處方藥可能會對某些人有嚴重副作用、所以如果您考慮用處方藥、請和醫護人員商量。
- 如症狀極為嚴重、請儘快去見醫護人員或前往急診部門

注：您因患流行性感冒而得併發症的風險如果很大、則在流行性感冒症狀剛開始時、便應向醫護人員諮詢。您的醫生可能可推薦一些抗病毒的藥來為您治療流行性感冒。

何時應去求醫？

如果您有下列任何一種症狀、應立刻去見醫護人員或前往急診部門：

- 流行性感冒症狀嚴重、或 7 到 10 天後仍不消退
- 呼吸急促、呼吸有困難或疼痛
- 皮膚泛藍
- 咳嗽帶有黃色濃痰
- 病況好轉後再患而且發燒和（或）咳嗽惡化
- 流質飲用不足

如果嬰兒或兒童有下列情形、父母應帶去求醫：

- 昏睡不醒；不與他人互動
- 煩躁易怒、拒絕讓人抱

想獲得更多有關流行性感冒的資料、請上網閱覽 <http://www.cdc.gov/flu/> 或 <http://www.mass.gov/dph>、或者打電話給麻薩諸塞州疫苗接種計劃 (Massachusetts Immunization Program) 辦事處、該處電話為 617-983-6800 或 888-658-2850。